



تاثیر آموزش گروهی برنامه ارتباط زوج ها بر سازگاری زناشویی زوجین

رضا داورنیا^{۱*}، محمد شاکرمی^۲

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

۲. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

۳. نویسنده مسئول: دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

rezadavarniya@yahoo.com

(تاریخ دریافت: ۹۷/۰۴/۲۰ تاریخ پذیرش نهایی: ۹۷/۰۷/۳۰)

زمینه و هدف: امروزه زوج ها برای برقراری ارتباط و حفظ رابطه ی صمیمانه مشکلات شدید و فراگیری را تجربه می کنند و در واقع مشکل ناسازگاری زناشویی بیش از هر مقوله دیگر سبب ارجاع و دریافت خدمات روان درمانی و مشاوره است. پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش گروهی برنامه ی ارتباط زوج ها بر سازگاری زناشویی زوجین شهر بجنورد صورت گرفت.

مواد و روش ها: پژوهش حاضر یک مطالعه ی نیمه تجربی به شیوه ی پیش آزمون- پس آزمون- پیگیری با گروه کنترل است. جامعه ی پژوهش شامل زوجینی بودند که به مرکز همیاران سلامت روان شهرستان بجنورد در نیمه دوم سال ۱۳۹۶ مراجعه نموده بودند. با استفاده از نمونه گیری در دسترس، ۲۰ زوج که کمترین نمرات را در پرسشنامه سازگاری زناشویی کسب کرده بودند، انتخاب و با جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده ها مقیاس سازگاری زن و شوهر اسپانیر بود که دو گروه به عنوان پیش آزمون تکمیل کردند. سپس گروه آزمایش در معرض مداخله (برنامه ارتباط زوج ها) قرار گرفت، اما گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای دریافت نکرد. پس از اتمام جلسات آموزشی از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. همچنین دو گروه پس از شش هفته در یک جلسه پیگیری نیز شرکت کردند. داده ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر با نرم افزار SPSS18 تحلیل شدند.

یافته ها: نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر برای مقایسه ی سه مرحله دو گروه آزمایش و کنترل نشان داد برنامه ارتباط زوج ها در افزایش سازگاری زناشویی زوج های گروه آزمایش موثر بوده و نتایج کماکان در مرحله پیگیری به طور معناداری پایدار بوده است ($F = 5/89, P < 0/01$)

نتیجه گیری: یافته های پژوهش بیانگر اثربخشی برنامه ارتباط زوج ها در افزایش سازگاری زناشویی زوجین بود. توصیه میگردد مشاوران و درمانگران خانواده از این برنامه ی آموزشی در مراکز مشاوره و کلاس های آموزش خانواده جهت بهبود روابط زوج ها بهره ببرند.

کلید واژه ها: ازدواج، آموزش، زوج درمانی

مقدمه

اثر می گذارد، روابط سالم و مبتنی بر سازگاری و تفاهم بین اعضا، به ویژه زن و شوهر است (۲). سازگاری زناشویی یکی از گسترده ترین مفاهیم برای تعیین و نشان دادن میزان شادی و پایداری رابطه است (۳). سازگاری زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر، در بیشتر مواقع احساس ناشی از خوشبختی و رضایت از یکدیگر را دارند (۴). Greef و Bruyne در تعریف سازگاری اظهار میکنند،

ازدواج معمولاً اصلی ترین و مهم ترین زمینه است که عملکرد و اثر صمیمیت و روابط اجتماعی رشد یافته در آن تجلی پیدا می کند. هدف از ازدواج برطرف شدن نیازهای طرفین است و اگر نیازهای زوج ها برطرف نشود و به راه حل مثبتی جهت دستیابی به نیازهایشان نرسند، استرس، ناکامی، سرخوردگی، خشم و در نهایت دلزدگی بروز میکند (۱). یکی از مهم ترین عواملی که بر بقاء، دوام و رشد خانواده

طراحی شد (۱۲). در این برنامه از مفاهیم تئوری‌های رفتار درمانی زناشویی Lieberman، خانواده درمانی Satir و زوج درمانی استراتژیک Haley استفاده شده است (۱۳). ویژگی CCP، ارائه نقش‌های ساختگی برای آگاهی زوجین از خود و همسر، ارائه یازده مهارت خاص حرف زدن و گوش دادن برای ار سال و دریافت واضح تر و دقیق تر پیام‌ها، تاکید بر جنبه‌های رفتاری و نگرشی در زمینه حل تعارض و برقراری رابطه، ارائه فن آوری‌های مهارت‌آموزی و تمرین‌های ارتباطی در جهت به کار بستن این مهارت‌هاست (۱۴). طبق این رویکرد، آنچه مهم تر از هم صحبتی زوجین و اهمیت موضوعات مورد بحث است، تعیین کیفیت رابطه؛ یعنی نحوه ی گفت و گوی آن‌هاست. در این راستا با معرفی چرخه ی آگاهی؛ یعنی طرح و نقشه ای که به فرد کمک می کند تا آگاهی خود را در رابطه با مشکلات تشخیص و گسترش دهد، به آموزش مهارت‌های این چرخه پرداخته می شود (۱۵).

Yalcin و Karahan در پژوهشی با عنوان تأثیر CCP بر سازگاری زناشویی نشان دادند که بین گروه آزمون و کنترل پس از آموزش از لحاظ سازگاری زناشویی تفاوت معناداری وجود داشته و این برنامه توانسته است میزان سازگاری زناشویی زوجین گروه آزمایش را افزایش داده و نتایج در دوره ی پیگیری نیز از ثبات نسبی برخوردار بوده است (۱۶). همچنین اثربخشی CCP بر بهبود مهارت‌های حل تعارض و گرایشات تعارض فعال زوج‌ها (۱۷)، کاهش تعارضات زناشویی زوجین (۱۸) و بهبود رضایت زناشویی زوج‌ها (۱۹) بررسی و به اثبات رسیده است.

امروزه میزان زیادی از مشکلات زناشویی ناشی از عدم آشنایی با مهارت‌های ارتباطی صحیح و موثر در روابط زناشویی است. شواهد فراوانی گویای آن است که زوج‌ها در جامعه ی امروزی برای برقراری و حفظ روابط صمیمانه با مشکلات شدید و فراگیر مواجه هستند. وجود مشکلات زناشویی، لزوم مداخلات پیشگیرانه برای رفع مشکلات بالقوه قبل از حاد شدنشان را ضروری می سازد. ضرورت آموزش برنامه ارتباط زوج‌ها به علت وجود ازدواج‌های بی شماری است که در آن زوجین به علت نداشتن مهارت‌های ارتباطی جهت ایجاد صمیمیت، از رابطه خود رضایت ندارند و دچار ناسازگاری در روابط زناشویی هستند. در کشور ما

زوجین سازگار زن و شوهرهایی هستند که توافق زیادی با یکدیگر دارند، از نوع و سطح روابطشان راضی اند، از نوع و کیفیت اوقات فراغت رضایت دارند و مدیریت خوبی در زمینه وقت و مسایل مالی شان اعمال می کنند (۵). سازگاری زناشویی دارای چهار مؤلفه ی اصلی رضایت دوتایی، توافق دوتایی، همبستگی دوتایی و بیان محبت آمیز است. توافق دو نفری، میزان موافقتی است که زوج‌ها در مورد موضوعات مهمی نظیر اداره کردن امور مالی خانواده و اتخاذ تصمیمات مهم دارند. همبستگی دو نفری، به این موضوع اشاره دارد که هر چند وقت یک بار، یک زوج همراه هم درگیر فعالیت‌های مشترک می شوند و ابراز محبت نیز مربوط به این است که هر چند وقت یک بار زوج‌ها به یکدیگر ابراز عشق و علاقه می کنند و بالاخره رضایت دو نفری، میزان شادمانی در روابط و همچنین فراوانی تعارضات تجربه شده در رابطه را پوشش می دهد (۶).

Halford و همکاران خاطر نشان کرده اند که عوامل موثر بر سازگاری زناشویی شامل ویژگی‌های شخصیتی، عوامل موقعیتی و رویدادهای زندگی، عشق متقابل، مراقبت از یکدیگر، پذیرش و درک یکدیگر و ارضا کردن نیازهای یکدیگر می‌شود (۷). سازگاری زناشویی با عواملی همچون عملکرد جنسی، راهبردهای مقابله ای، وفاداری، اعتماد و ارزش‌های اخلاقی و سبک تفکر زوجین مرتبط است (۸). شرایط نامشخص و مبهم زوج‌ها، مشکلات در روابط اجتماعی، گرایش به بزهکاری‌های اجتماعی و اخلاقی و تنزل ارزش‌های فرهنگی بین زوج‌ها برخی از نتایج ناسازگاری‌های زناشویی است (۹).

پژوهش‌ها نشان می دهد هم سرانی که دچار اختلافات و ناسازگاری‌های زناشویی هستند، در زمینه مهارت‌های ارتباطی دچار نواقصی بوده اند و درگیر الگوهای ارتباطی بی حاصل هستند (۱۰). یکی از برنامه‌های پیشگیرانه جهت جلوگیری از بروز ناسازگاری‌های زناشویی و افزایش رضایت از زندگی، برنامه ارتباط زوج‌ها (Couple Communication Program: CCP) است. CCP یکی از قدیمی ترین برنامه‌های غنی سازی زوجین است که توسط Miller توسعه پیدا کرده است (۱۱). این برنامه تقریباً ۴۰ سال پیش در مرکز تحقیقات خانواده دانشگاه مینه سوتا آغاز شد و بر پایه نظریه ی سیستمی

طول شرکت در جلسات آموزشی در نظر گرفته شد. اعتیاد به مواد، مصرف داروهای روانپزشکی و داشتن سابقه بستری در بیمارستان‌های روان‌پزشکی نیز به عنوان ملاک‌های خروج آزمودنی‌ها از مطالعه قرار گرفت. پس از تکمیل پرسش‌نامه سازگاری زناشویی به عنوان پیش‌آزمون توسط آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل، برنامه ارتباط زوج‌ها در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به شیوه گروهی و گام به گام و به شکل هر هفته یک جلسه توسط یک متخصص مشاوره خانواده برای گروه آزمایش اجرا گردید، اما گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد و در لیست انتظار برای دوره‌های آموزشی بعدی قرار گرفت. پس از اتمام جلسات آموزشی بار دیگر دو گروه آزمایش و کنترل به وسیله پرسش‌نامه سازگاری زناشویی مورد ارزیابی قرار گرفتند و هر دو گروه در یک جلسه پیگیری نیز شرکت کردند که در این جلسه صرفاً پرسش‌نامه پژوهش توسط آزمودنی‌ها تکمیل گردید تا اثر درمان در طول زمان نیز سنجیده شود. در این مطالعه مفاد مطرح شده در بیانیه Helsinki رعایت گردید که از جمله‌ی آن‌ها می‌توان به توضیح اهداف پژوهش و کسب رضایت آگاهانه از واحدهای مورد مطالعه، اختیاری بودن شرکت در پژوهش، حق خروج از مطالعه، بدون ضرر بودن مداخله، پاسخ به سؤالات و در اختیار قرار دادن نتایج در صورت تمایل، اشاره کرد (۲۱). همچنین به تمامی شرکت‌کنندگان اطمینان لازم داده شد که اطلاعات آنها و پاسخ‌هایشان به صورت محرمانه باقی خواهد ماند. جهت رعایت ملاحظات اخلاقی در پژوهش پس از پایان مرحله پیگیری برای گروه کنترل، جزواتی درباره آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی ارائه و کارگاه نیم‌روزه CCP برای آنان برگزار شد. پروتکل آموزشی در این پژوهش برگرفته از مدل CCP بود که توسط Karahan و Yalcin (۱۶) طراحی شده است.

اهداف و رئوس برنامه آموزشی در جدول شماره ۱ آمده است.

که ارائه خدمات بیشتر جنبه درمان دارد، پیشگیری و آموزش زوجین کمتر مورد توجه و بررسی قرار گرفته است. نظر به پیامدهای ویرانگر ازدواج ناموفق و بهداشت جسمی و روانی زوجین و فرزندان و جامعه، لزوم ارتقاء و بهبود سازگاری زناشویی و ایجاد صمیمیت و رضایت در رابطه از طریق برنامه ارتباط زوج‌ها و به تبع آن کاسته شدن از میزان طلاق عاطفی و رسمی به وضوح هرچه بیشتر آشکار می‌گردد. همچنین با توجه به کمبود پژوهش‌های انجام شده پیرامون برنامه ارتباط زوج‌ها و محدود بودن تحقیقات بالینی و کنترل شده در این حوزه، مطالعه‌ی حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش گروهی برنامه ارتباط زوج‌ها بر سازگاری زناشویی زوجین طراحی و انجام شد.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر یک مطالعه‌ی نیمه تجربی به شیوه پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. در این طرح مداخله‌ی آموزشی به عنوان متغیر مستقل و سازگاری زناشویی به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شد. جامعه آماری پژوهش شامل زوجینی بودند که به دلیل تعارضات زناشویی، مشکلات ارتباطی و فقدان صمیمیت در رابطه با همسر، پس از فراخوان پژوهشگران به مرکز همیاران سلامت روان شهرستان بجنورد در نیمه دوم سال ۱۳۹۶ مراجعه نموده بودند. از میان ۳۸ زوج مراجعه‌کننده، ۲۹ زوج واجد شرایط شرکت در جلسات آموزشی تشخیص داده شدند و سپس از میان این زوج‌ها، ۲۰ زوج که کمترین نمرات را در پرسش‌نامه سازگاری زناشویی کسب کرده بودند، به صورت در دسترس انتخاب و با جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۰ زوج) جایگزین شدند. لازم به ذکر است برای طرح‌های تجربی حجم نمونه با تعداد ۱۵ تا ۲۰ نفر آزمودنی کفایت می‌کند (۲۰). ملاک ورود افراد به مطالعه گذشتن حداقل سه سال از زندگی مشترک، متقاضی طلاق نبودن، تمایل به شرکت در دوره آموزشی و عدم دریافت خدمات مشاوره‌ی فردی در



جدول ۱- ساختار جلسات CCP

جلسات	اهداف جلسات	محتوای جلسات
جلسه اول	آشنایی با رهبر گروه و معرفی شرکت کنندگان به یکدیگر / آگاه کردن شرکت کنندگان از خط مشی گروه و مسئولیتشان در گروه / تعیین قواعد و چارچوب‌ها / بحث درباره‌ی اهمیت ارتباط و مهارت های حل مساله در حل مشکلات زناشویی	<ul style="list-style-type: none"> - بحث راجع به فرایند گروه و مسئولیت شرکت کنندگان - بحث با گروه راجع به مشکلات در طول فرایند ارتباط زناشویی و چگونگی ارتباط مشکلات با مهارت‌های ارتباطی - بحث راجع به مشکلات ارتباطی در گروه
جلسه دوم	داشتن ارتباط و انتقال پیام با پذیرش، شکیبایی، احترام و ارزش / رسیدن به توانایی انعکاس، احترام و درک در ارتباط زوجی	<ul style="list-style-type: none"> - دادن پیامی که نشان دهنده‌ی شرح ویژگی‌های هیجانی، اجتماعی و فیزیکی همسر باشد. - ادراک، رمزگشایی و پاسخ دادن به این پیام با بازخورد مثبت - درگیر شدن با این تمرین برای تکلیف خانگی.
جلسه سوم	دستیابی به توانایی استفاده از توانمند سازی ایگو به جای ضعیف کردن آن	<ul style="list-style-type: none"> - استفاده از هر دو عبارت توانمندسازی و ضعیف کردن ایگو برای هدایت ویژگی‌های هیجانی، اجتماعی و فیزیکی همسر. - به اشتراک گذاشتن نتایج این پیام‌ها و مقایسه‌ی ضعیف سازی ایگو در مقابل توانمند سازی آن با اعضای گروه - درگیر شدن در این تمرین برای تکلیف خانگی
جلسه چهارم	آموزش حل مسئله، تعریف مشکل، ارائه راه حل‌های جایگزین، ارزیابی راه حل‌ها، انتخاب و اجرای راه حل انتخابی، ارزیابی راه حل انتخابی انجام شده، پایان کار در مرحله دوم. تعامل بر اساس ادراکات جدید و ایجاد راه حل های جدید ضروری. جمع بندی و نتیجه گیری نهایی با کمک زوجین، تشکر و خداحافظی و ختم جلسات.	<ul style="list-style-type: none"> - نشان دادن مدل‌های غیر موثر و ناسالم گوش دادن (مصنوعی، انتخابی، تدافعی، مختل) - تمرین گوش دادن سالم با اعضای گروه. تمرین مدل گوش دادن موثر و فعال مثل رو برگرداندن به سمت همسر در هنگام گوش دادن، برقراری تماس چشمی، سر تکان دادن و دادن پاسخ کلامی - مقایسه‌ی نتیجه گوش دادن سالم و ناسالم و به اشتراک گذاشتن آنها با اعضای گروه - تمرین گوش دادن صحیح برای تکلیف خانگی
جلسه پنجم	تمرکز بر تفاوت زبان من و زبان تو به دست آوردن توانایی استفاده از زبان من	<ul style="list-style-type: none"> - شرح دادن زبان من و زبان تو. تمرین استفاده از پیام‌های من و تو وقتی که تجربه‌ای به شدت ناراحت کننده در زندگی واقعی وجود داشته است. - به اشتراک گذاشتن احساسات با همسر از این تمرین و تجربه زبان من و زبان تو. - تکلیف خانگی: تقویت استفاده از زبان من

<p>- نقش بازی کردن سناریوهای مساله‌دار و تعیین مهارت‌های همسران - نشان دادن همدلی و همدلی پیشرفته به موقع - تمرین پاسخ دادن با همدلی و همدلی پیشرفته به موقع - به اشتراک گذاشتن احساسات توسط مقایسه زمانی که همدلی صورت می‌گرفت و زمانی که همدلی اتفاق نمی‌افتاد.</p>	<p>پرورش همدلی صحیح و پیشرفته بین همسران</p>	<p>جلسه ششم</p>
<p>لیست کردن مواقعی که رفتار زوج بسیار خشمگینانه است. نشان دادن مقدار عکس‌العمل با عصبانیت در این موقعیت‌ها مثلاً: فریاد زدن، شکستن وسایل، حمله به همسر، خشونت فیزیکی، بیرون رفتن از خانه، اجتناب از صحبت کردن با همسر... - استفاده از ریلکسیشن و تکنیک‌های شوخ طبعی - بیان کردن عصبانیت در مقابل همسر توسط استفاده از زبان من - استفاده از مهارت‌های کنترل خشم - به اشتراک گذاشتن احساسات اعضای گروه راجع به استفاده از ریلکسیشن و تکنیک‌های شوخی</p>	<p>پرورش ارتباط همسران با مهارت‌های کنترل خشم</p>	<p>جلسه هفتم</p>
<p>- نشان دادن مهارت‌های حل مساله کژکار (رقابت، پس کشیدن، مصالحه، به تاخیر انداختن) و موانع ارتباط - به اشتراک گذاشتن تجربه‌های قبلی تعارض با همسر با اعضای گروه - اجرای نقش برای آزاد کردن هیجانات بوجود آمده از تعارض با همسر - یادداشت کردن موانع ارتباط - تمرکز بر زبان بدن همسر - تحمل تعارضات برای درک کردن احساسات مرد/زن به صورت مستقیم.</p>	<p>آماده کردن همسران با مهارت‌های حل مساله بر پایه ی همکاری</p>	<p>جلسه هشتم و نهم</p>
<p>به اشتراک گذاشتن احساسات با اعضای گروه</p>	<p>به اشتراک گذاشتن احساسات اعضای گروه راجع به این برنامه و ارزیابی فرایند گروه درمانی. تعیین اینکه آیا اعضا به اهداف خود دست یافته اند؟</p>	<p>جلسه دهم</p>

مشترک؛ توافق زوج‌ها یعنی میزان توافق طرفین در م‌سایل مربوط به رابطه زناشویی و ابراز محبت را ارزیابی می‌کند (۲۲). Montesino و همکاران ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را برابر با ۰/۸۰ و روایی ملاکی آن را بر اساس همبستگی مثبت با خرده مقیاس مذاکره (اقدام‌هایی برای حل و فصل اختلاف از طریق بحث و گفتگو)، مقیاس تجدیدنظرشده تاکتیک‌های تعارضی Straus و همکاران و روایی افتراقی آن را بر اساس همبستگی منفی

در این مطالعه برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس سازگاری زن و شوهر (Scale) استفاده گردید. این مقیاس را Spanier تهیه کرد. این مقیاس یک ابزار ۳۲ سؤالی برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی از نظر زن و شوهر یا هر دو نفری است که با هم زندگی می‌کنند و شامل چهار خرده مقیاس است. این مقیاس رضایت زوج‌ها، یعنی میزان رضایت از جنبه‌های مختلف رابطه؛ همبستگی زوج‌ها یعنی میزان مشارکت در فعالیت‌های

یافته‌ها

بررسی اطلاعات توصیفی نشان داد که میانگین سنی گروه آزمایش $2/26 \pm 35/30$ سال و مدت تأهل آنها $3/27 \pm 8/40$ سال بوده است. همچنین برای گروه کنترل میانگین سنی $1/41 \pm 35/15$ سال و میانگین مدت تأهل $3/96 \pm 8/80$ سال بوده است. در مورد تحصیلات نیز در گروه آزمایش ۷ نفر مدرک تحصیلی سیکل، ۸ نفر مدرک تحصیلی دیپلم، ۲ نفر مدرک تحصیلی فوق دیپلم و ۳ نفر دیگر نیز مدرک تحصیلی لیسانس داشتند و در گروه کنترل ۸ نفر مدرک تحصیلی سیکل، ۸ نفر مدرک تحصیلی دیپلم، ۲ نفر مدرک تحصیلی فوق دیپلم و نهایتاً ۲ نفر نیز مدرک تحصیلی لیسانس داشتند. برای بررسی همگن بودن گروه‌ها در اطلاعات جمعیت شناختی سن و مدت تأهل از آزمون T برای دو گروه مستقل استفاده شد که نتایج آن نشان داد تفاوتی در این دو متغیر در دو گروه وجود ندارد ($P > 0/05$) و همچنین بررسی همگنی تحصیلات دو گروه در آزمون من-ویتنی نشان داد که تفاوت معناداری بین دو گروه در تحصیلات وجود ندارد ($P > 0/05$, $Z = -0/251$, $U = 191/5$). جدول ۲ میانگین و انحراف معیار نمرات سازگاری زناشویی را به تفکیک گروه‌ها و مراحل نشان می‌دهد

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار نمرات سازگاری زناشویی در دو گروه آزمایش و کنترل

پیگیری		پس آزمون		پیش آزمون		گروه آزمون
۰/۶۰	۸۳/۹۵	۰/۶۸	۸۴/۴۵	۱/۵۴	۷۸/۰۵	
۱/۴۷	۷۶/۸۵	۱/۴۷	۷۷/۸۰	۱/۵۵	۷۷/۲۰	گروه کنترل

نرمال می‌باشد. برای بررسی برابری واریانس‌ها نیز از آزمون لوین استفاده گردید که با توجه به عدم معناداری آزمون لوین برای پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری ($P > 0/05$) می‌توان نتیجه گرفت که پیش فرض همگنی واریانس‌ها برقرار می‌باشد. عدم معناداری آزمون کرویت موچلی ($709 = W$, $P > 0/05$) نیز نشان داد که واریانس بین تعداد دفعات سنجش برابر می‌باشد.

با خرده مقیاس‌های پرخاشگری روانشناختی و جسمانی مقیاس تجدیدنظرشده تاکتیک‌های تعارضی Straus و همکاران مطلوب گزارش کردند (۲۳). نمرات بالاتر در این مقیاس نشان دهنده رابطه بهتر و سازگاری بالاست. مقیاس سازگاری زن و شوهر با قدرت تشخیص زوج‌های متأهل و مطلقه در هر پرسش، روایی خود را برای گروه‌های شناخته شده نشان داده است. این مقیاس از روایی همزمان نیز برخوردار است و با مقیاس رضایت زناشویی Locke - Wallace همبستگی دارد (۲۴) همچنین یار محمدی و همکاران (۲۵) با استفاده از روایی ملاکی، ضریب روایی $0/94$ را برای این پرسشنامه به دست آوردند. در پژوهش ملازاده، اژه‌ای و کیامنش (۲۶) همسانی درونی این ابزار $0/95$ به دست آمد. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه $0/89$ به دست آمد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۱۸ انجام شد. در سطح آمار توصیفی از شاخص‌های میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده گردید. شایان ذکر است سطح معناداری در بررسی پیش فرض-ها $0/05$ و در بررسی آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر $0/01$ در نظر گرفته شد.

برای انجام تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر باید پیش فرض‌های استفاده از این تحلیل شامل پیش فرض‌های نرمال بودن توزیع نمرات، همگنی واریانس‌ها و همگنی واریانس بین تعداد دفعات سنجش تایید گردد. برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. نتایج این آزمون نشان داد که توزیع نمرات پیش آزمون ($Z = 0/543$ و $P > 0/05$)، پس آزمون ($Z = 0/716$ و $P > 0/05$) و پیگیری ($Z = 0/723$ و $P > 0/05$)

جدول ۳- نتایج آزمون اثرات درون آزمودنی و بین آزمودنی

نتیجه آزمون اثرات درون آزمودنی					
منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
مراحل سنجش	۱۳۶/۵۰۸	۲	۶۸/۲۵۴	۵/۸۹	۰/۰۰۶
تعامل گروه و مراحل سنجش	۱۲۱/۵۰۸	۲	۶۰/۷۵۴	۵/۲۴	۰/۰۱۰
خطا	۴۱۶/۸۱۷	۳۶	۱۱/۵۷۸		
نتیجه آزمون اثرات بین آزمودنی					
گروه	۳۵۵/۲۶۷	۱	۳۵۵/۲۶۷	۱۳/۲۶۵	۰/۰۰۲
خطا	۴۸۲/۰۸۳	۱۸	۲۶/۷۸۲		

و مراحل سنجش ($F = ۵/۲۴$, $P > ۰/۰۵$) حاکی از آن است که در مراحل سنجش مختلف (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری)، اختلافات بین میانگین دو گروه آزمون و کنترل متفاوت است. و نهایتاً معناداری آزمون اثرات بین آزمودنی ($F = ۱۳/۲۶۵$, $P > ۰/۰۱$) نشان می دهد که بین گروه آزمون و کنترل نیز تفاوت معنادار وجود دارد.

طبق اطلاعات مندرج در جدول ۳ معناداری آزمون اثرات درون آزمودنی در مراحل متفاوت سنجش ($F = ۵/۸۹$, $P > ۰/۰۱$) نشان می دهد که حداقل بین یکی از مراحل سنجش (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) تفاوت وجود دارد که برای بررسی این تفاوت به جدول مقایسه های چندگانه مراجعه می کنیم. همچنین معناداری تعامل گروه

جدول ۴- مقایسه چندگانه نمرات سازگاری زناشویی بر اساس آزمون تعقیبی بونفرونی

گروه	مقایسه	میانگین اختلاف	خطای استاندارد	سطح معناداری
آزمون	پیش آزمون - پس آزمون	-۶/۴۰	۱/۸۲	۰/۰۲۰
	پیش آزمون - پیگیری	-۵/۹۰	۱/۵۷	۰/۰۱۴
	پس آزمون - پیگیری	۰/۵۰	۱/۱۰	۱
کنترل	پیش آزمون - پس آزمون	-۰/۶۰	۱/۶۹	۱
	پیش آزمون - پیگیری	۰/۳۵	۱/۷۵	۱
	پس آزمون - پیگیری	۰/۹۵	۰/۹۶	۱

آزمون همچنان بالا بوده است. اما اختلاف بین مرحله ی پس آزمون و پیگیری معنادار نبوده است ($P > ۰/۰۵$) که نشان دهنده ی ثبات درمان در طول زمان بوده است. همچنین در مورد گروه کنترل نیز مشاهده می شود که بین هیچ یک از مراحل سنجش (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری)، تفاوت معناداری وجود ندارد ($P > ۰/۰۵$) که نشان دهنده ی عدم تغییر این گروه در طول فرآیند درمان بوده است.

براساس جدول ۴ که نتایج آزمون بونفرونی را نشان می دهد، مشاهده می شود که در گروه آزمایش اختلاف بین میانگین پیش آزمون و پس آزمون $-۶/۴۰$ واحد می باشد که به لحاظ آماری معنادار است ($P < ۰/۰۵$) و علامت منفی نشان می دهد که میانگین نمرات سازگاری بعد از ارائه آموزش گروهی در گروه آزمایش افزایش داشته است. همچنین اختلاف بین میانگین پیش آزمون و پیگیری $-۵/۹۰$ واحد می باشد که این مقدار نیز به لحاظ آماری معنادار است ($P < ۰/۰۵$) و نشان می دهد که در مرحله ی پیگیری نمرات سازگاری گروه آزمایش نسبت به پیش



بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش گروهی CCP بر سازگاری زناشویی زوجین انجام شد. یافته‌های حاصل از پژوهش نشان داد که پس از آموزش CCP بین زوجین گروه آزمون و کنترل از لحاظ سازگاری زناشویی تفاوت معناداری وجود داشت. به عبارت دیگر آموزش گروهی CCP باعث افزایش سازگاری زناشویی زوجین گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است. همچنین یافته‌ها بیانگر این بود که اثر CCP شش هفته پس از خاتمه درمان و در دوره پیگیری نیز همچنان پایدار بوده است. نتایج این پژوهش با یافته‌های برخی تحقیقات بدین شرح هم‌سو می‌باشد: Karahan و Yalcin در پژوهش خود نشان دادند که CCP باعث افزایش سازگاری زناشویی زوجین شده است (۱۶). شریفیان و همکاران در مطالعه‌ای تأثیر CCP بر کیفیت زندگی و صمیمیت زنان ناراضی را بررسی کردند و نتیجه گرفتند که CCP کیفیت زندگی و صمیمیت را در زنان افزایش داده و این نتایج در مرحله پیگیری نیز قابل مشاهده بوده است (۲۷). Hansson و Lundblad در پژوهش خود گزارش کردند که CCP باعث بهبودی ویژه‌ای در روابط زوجین و توانایی کنار آمدن با مشکلات و سلامت روان آنها شده است (۲۸). در پژوهش عطاری و همکاران نیز نشان داده شد که کاربرد مهارت‌های ارتباطی به شیوه‌ی CCP بر کاهش دلزدگی زناشویی اثربخش و این تأثیر در جلسه پیگیری نیز از ثبات لازم برخوردار بوده است (۲۹). همچنین یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های Karahan Joaning (30) (۱۷)، حیدری و همکاران (۱۸)، فیلو (۱۹) و خوشکام (۳۱) هم‌سو و در تایید آن‌ها می‌باشد.

در تبیین نتایج بدست آمده می‌توان گفت که مهارت‌های برقراری ارتباط، تعیین‌کننده‌ی اصلی سازگاری زناشویی و روابط متقابل زناشویی است و بسیاری از مشکلات زناشویی ناشی از سوء تفاهم و ارتباط غیر موثر است که نتیجه آن احساس ناکامی و خشم به خاطر عدم برآورده شدن نیازها و خواسته‌های زن و شوهر در زندگی زناشویی است (۳۲). Cropley توضیح می‌دهد زوج‌هایی که از مهارت‌های حل مسأله یا مذاکره (مانند فعالانه گوش دادن، ارائه راه حل و احساسات همدلی)، مهارت‌های حل تعارض، افزایش تعامل مثبت و ایجاد احساس مثبت نسبت

به رابطه، بیشتر استفاده می‌کنند، سازگاری و رضایتمندی زناشویی بیشتری دارند (۳۳). آموزش CCP به همسران، در برقراری و تداوم یک ارتباط باز و سالم و ایجاد توانایی زوج‌ها در توضیح و تصریح نیازها، خواسته‌ها، تمایلات و نیز توانایی توجه کردن به دیگران و دعوت از آنان برای روشن‌سازی مطالب و موقعیت‌ها کمک می‌کند (۳۴). در این برنامه به افراد فرصت‌هایی برای تمرین مهارت‌های جدید و دریافت بازخورد از آموزش‌ها داده می‌شود. در این روش با در نظر گرفتن تکالیفی برای جلسات بعدی، آنها وادار می‌شوند تا به تمرین مهارت‌هایی در رابطه با خود بپردازند. در طول این برنامه شرکت‌کنندگان، مهارت‌هایی را دریافت می‌کنند که به آنها کمک می‌کند به گونه‌ای مفید و موثر به صحبت‌های یکدیگر گوش کنند و همچنین به گونه‌ای مفید و موثر با یکدیگر گفتگو کنند. گوش دادن مهارتی است که به زوج‌ها کمک می‌کند، نسبت به یکدیگر نگرشی توجه‌آمیز داشته باشند و به گفته‌های یکدیگر اعتبار بخشند. این مهارت حالت دفاعی زوج‌ها را کاهش می‌دهد و از جنبه قضائتی و ارزیابی جملات گفتگوی آنها می‌کاهد که همین باعث تمرین ارتباط و افزایش رفتار محبت‌آمیز می‌شود. CCP به خاطر نوع ساختار خود، تصمیم‌گیری مشترک را جز سیستم ذهنی زوج‌ها قرار داده و قواعد سخت را به قواعد انعطاف‌پذیر تبدیل کرده و در نتیجه رضایت زناشویی را افزایش می‌دهد و از طریق بهبود مهارت زوج‌ها در حل تعارضات، باعث افزایش عواطف مثبت و صمیمیت بین زوج‌ها می‌گردد (۳۶). آموزش مهارت‌های ارتباطی موثر می‌تواند به زوج‌ها در برقراری یک رابطه‌ی حسنه، دو سویه و کارآمد که در جهت رشد و شکوفایی آنان باشد، کمک کند و از ایجاد یا تداوم احساسات مخرب و منفی در طول جریان رابطه‌ی زناشویی بکاهد. همچنین آموزش CCP به زوج‌ها در حل تعارض و رفع مشکلات زناشویی، پرهیز از روابطی که منجر به شکست می‌شود، کاهش ناامیدی، خشم، احساس بی‌ارزشی، افسردگی و ناکامی و همچنین افزایش حس همدلی و شناخت بهتر از نیازها و تمایلات هم‌دیگر، افزایش رغبت جهت تداوم رابطه‌ی زناشویی و در نهایت کاهش ناسازگاری و تعارضات زناشویی کمک می‌کند و رابطه‌ی توأم با صمیمیت، رضایت و سازگاری بیشتر را برای زوج‌ها به ارمغان می‌آورد.

به آن را ضروری می‌نماید. در دسترس بودن نمونه مورد مطالعه نیز یکی دیگر از محدودیت‌های این پژوهش است. با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش پیشنهاد می‌شود که محققین تأثیر این برنامه آموزشی را بر سایر متغیرهای زناشویی مورد بررسی قرار داده و همچنین در قالب طرح‌های پژوهشی موردی، فرایندهای مختلف درمان را مورد بررسی قرار دهند. همچنین پیشنهاد می‌گردد مشاوران و درمانگران خانواده و ازدواج از این برنامه غنی سازی زندگی زناشویی در جهت پربارسازی روابط زوجی و افزایش صمیمیت و سازگاری زناشویی زوجین بهره بگیرند.

تشکر و قدردانی

گروه پژوهشی لازم می‌دانند تا از مدیریت محترم مرکز همیاران سلامت روان خراسان شمالی سرکار خانم لیلا نیک سرشت و تمامی زنان شرکت کننده در این پژوهش تشکر و قدردانی نمایند. پژوهش حاضر بدون حمایت مالی نهاد خاصی انجام شده است.

تعارض منافع

هیچگونه تعارض منافی بین نویسندگان وجود ندارد.

منابع مالی

مطالعه حاضر بدون حمایت مالی نهاد خاصی انجام شده است.

از دست آوردهای این پژوهش می‌توان در دو سطح نظری و عملی به این شرح نتیجه‌گیری کرد. در سطح نظری نتایج این پژوهش می‌تواند نتایج پژوهش‌های پیشین را تأیید کند. در سطح عملی، یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند برای تدوین برنامه‌های آموزشی مورد استفاده قرار گیرد. روابط بین زوجین، بخش با اهمیتی از زندگی مشترک را تشکیل می‌دهد. این روابط نقش مهمی در تحکیم بنیان خانواده و ازدواج ایفا می‌کند. اگر روابط بین زوجین خوب شروع شود، برای زوج تصویر خوب بودن زندگی را ایجاد می‌کند و اگر روابط بین آنها آغاز مناسبی نداشته باشد می‌تواند باعث بوجود آمدن احساسات ناخوشایند در آنها شود. وقتی زوجین به همدیگر خوب و فعالانه گوش می‌دهند و ارتباط مناسبی برقرار می‌کنند، در واقع به کسب اطلاعات، درک یکدیگر، حل مشکلات، فهمیدن احساسات همدیگر و حمایت عاطفی از یکدیگر می‌پردازند. CCP به عنوان یکی از برنامه‌های غنی سازی روابط زوجی با آموزش مهارت‌های ارتباط موثر به همسران باعث شکل‌گیری یک ارتباط موثر، سالم و سازنده بین زوج‌ها می‌گردد و بدین ترتیب زوج‌ها با فراگیری این آموزش‌ها، سازگاری زناشویی بیشتری را در زندگی مشترک تجربه می‌نمایند. هر پژوهش با محدودیت‌هایی روبرو است. از آنجا که این پژوهش بر روی زوجین شهر بجنورد انجام شده است، در تعمیم نتایج پژوهش حاضر به زوجین سایر شهرها و مناطق باید جانب احتیاط را رعایت کرد. خود گزارشی بودن ابزار مورد استفاده نیز یکی دیگر از محدودیت‌های این پژوهش است که توجه



References

- 1-Mahmudi MJ, Zaharakar K , Amirian A, Davarniya R, Babaei Gharmkhani M. The effect of group training based on practical application of intimate relationship skills program on enhancing marital satisfaction, adjustment, positive feelings and intimacy of couples. *J Urmia Nurs Midwifery Fac.* 2016; 13(10): 869-881. (Persian)
- 2 -Sinha SP, Mackerjee N. Marital adjustment and space orientation. *J Soc Psychol.*1990; 130: 633-639.
- 3 -Li A, Robustelli BL, Whisman MA. Marital adjustment and psychological distress in Japan. *J Soc Pers Relat.*2016; 33(7):855-866.
- 4-Solomon Z, Debby-Aharon S, Zerach G, Hores D. Marital adjustment, parental functioning, and emotional sharing in war veterans. *J Fam Issues.* 2011; 32(1): 127-147.
- 5 -Sehat N, Sehat F, Khanjani S, Mohebi S, Shahsiah M. The effect of solution- focused shortterm couple therapy on women's marital adjustment in Qom. *J Health Syst Res.* 2014; 10(1):168-179.
- 6 -Huston TL, Melz H. The case for (promoting) marriage: The devil is in the details. *J Marriage Fam.* 2004; 66(4):943-958.
- 7 -Halford WK, Lizzio A, Wilson KL , Occhipinti S. Does working at your marriage help? Couple relationship, self- regulation and satisfaction in the first 4 years of marriage. *J Fam Psychol.*2007; 21:185-194.
- 8 -Mirghafourvand M, Farshbaf-Khalili A, Ghanbari-Homayi S. The Relationship Between marital adjustment and thinking styles in infertile women referred to Alzahra hospital, Tabrize- 2014. *J Urmia Nurs Midwifery Fac.* 2016; 13(11): 964-972. (Persian)
- 9 -Alois S , Bruno SF. Dose marriage make people happy, or do happy people get married ? *The Journal Socio-Economic.* 2009; 35:326- 367.
- 10 -Lower LM. Couples with young children. In M. Harway (Eds.), *Handbook of couples therapy.* New York: Wiley; 2005. pp: 227-236.
- 11-Butler MH, Wampler KS. A meta-analytic update of research on the couple communication program. *Am J Fam Ther.* 1999; 27: 223–237.
- 12 -Cavedo C, Guerny BG. Relationship enhancement enrichment and problem-prevention programs: therapy-derived, powerful, versatile. In: Berger R and Hannah M, editors. *Preventive approaches in couple's therapy.* Lillington (NC): Edwards Brothers; 1999. pp: 73–78.
- 13 -Karahana TF. The effects of a couple communication program on passive conflict tendency among married couples. *Educational Sciences: Theory and Practice.* 2007; 7 (2): 845- 858.
- 14 -Halford WK, Moore EM, Wilson KL, Dyer C, Farrugia C. Benefits of a flexible delivery relationship education: An evaluation of the couple CARE program. *Family Relations.* 2004; 53: 469-476.
- 15 -Jakubowski SF, Mime EP, Brunner H, Miller RB. A review of empirically supported marital enrichment programs. *Family Relations.* 2004; 53: 528- 553.

- 16 -Yalcin BM, Karahan TF. Effects of a couple communication program on marital adjustment. *JABFM*. 2007; 20(1):36-44.
- 17 -Karahan TF. The effects of a couple communication program on the conflict resolution skills and active conflict tendencies of Turkish couples. *J Sex Marital Ther*. 2009; 35:220-229.
- 18- Heydari H, Sanai Zaker B, Navabi nezhad SH, Delavar A. Effectiveness of effective dialogue (couple communication program) on reducing marital conflicts. *Thought and Behavior in Clinical Psychology*. 2009 ; 4(14):15-24. (Persian)
- 19 -Filo A. The effect of couple communication program (CCP) on increasing marital satisfaction. [Dissertation]. Azad University Research and Science Unit of Tehran; 2008. pp: 85-87. (Persian)
- 20 -Farahani HA, Arizi HR. Translated: Methods in behavioral sciences. Cozby PC (editor). 1th ed. Tehran: Nashr Ravan Press; 2008; 77-78. (Persian).
- 21 -World Medical Association. World medical association declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*. 2013; 310(20):2191-2194.
- 22 -Spanier GB. Measuring dyadic adjustment: New scale for assessing the quality of marriage and similar dyads. *J Marriage Fam*. 1976; 38(2): 15-28.
- 23 -Montesino MLC, Gómez JLG, Fernández MEP, Rodríguez JMA. Psychometric properties of the dyadic adjustment scale (DAS) in a community sample of couples. *Psicothema*. 2013; 25(4): 536-541.
- 24 -Sanai Zaker B. Marriage and family scales. 3th ed. Tehran: Besat; 2008.P.37-42. (Persian)
- 25-Yarmohammadian A, Bonakdarehashemi N, Asgari K. The effect of emotional intelligence and life skills training on marital adjustment of young couples. *Knowledge and Research in Applied Psychology*. 2010; 12(2):3-12. (Persian)
- 26 -Molazadeh J, Mansour M, Ezheyi J, Kiamanesh A. Confronting styles and marital adjustment in Shahed children. *Journal of Psychology*. 2002; 3:255-275. (Persian)
- 27 -Sharifian M, Najafi N, Shaghaghi F. An investigation of couple communication program (CCP) on the life's quality and intimacy of unsatisfied women. *Social and Behavioral Sciences*. 2011; 30: 1991-1994.
- 28 -Lundblad AM, Hansson K. Couples therapy; effectiveness of treatment and long-term follow-up. *Journal of Family Therapy*. 2006; 28:136-152.
- 29 -Attari Y, Hoseinpoor M, Rahnavard S. Effectiveness of relationship skill training with the couple's relationship program style on decrease couple burnout in couples. *Thought and Behavior in Clinical Psychology*. 2009; 74 (4): 25-34. (Persian)
- 30 -Joaning H. The long term effects of the couple communication program. *J Marital Fam Ther*. 2009; 8 (4): 463- 468.
- 31 -Khoshkam S, Ahmadi SA , Abedi MR. The effect of communication training on couples' relationships of Isfahan city. *Counseling Research and Developments*. 2007; 6(24):123-136. (Persian).



- 32 -Sprecher S, Metts S. Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *J Soc Pers Relat.* 1999; 16(6): 834-851.
- 33 -Cropley CJ. The effect of couple entativity on attributions, nonverbal communication, and relational satisfaction . *Dissertation Abstracts International* 2005; 65: 4337.
- 34 -Bary JH. Family assessment: current issues in evaluating families. *Family Relation.* 1995; 44: 469-477.
- 35 -Mann BJ, Gilliom LA. Emotional security and cognitive appraisals mediate the relationship between parents' marital conflict and adjustment in older adolescents. *J Genet Psychol.* 2002; 165 (3): 250-271.
- 36 -Ahmadi SA , Fatehizadeh M. Ghalili Z. Effectiveness of effective dialogue training on marital conflicts of couples in Isfahan city. *Knowledge and Research in Applied Psychology.* 2006; 34:28-38. (Persian).

The Effect of Group Training of Couple Communication Program (CCP) on Marital Adjustment of Couples

Reza Davarniya^{1}, Mohammad Shakarami²*

1 .Ph.D Student in Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran

2 .Ph.D Student of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Isfahan, Isfahan, Iran

Corresponding Author: Ph.D Student in Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran

Email: rezadavarniya@yahoo.com

(Received: August 6, 2018 Accepted: November 6, 2018)

Background and Aims: Nowadays, couples experience severe and dominant difficulties in communication and maintaining intimate relationship, and in fact the problem of marital discord is a cause of referral to and receiving psychotherapy and counseling services. The current research was conducted by the aim of studying the effectiveness of group training of couple communication program (CCP) on marital adjustment of couples in Bojnourd, Iran.

Material and Methods: The present research is a quasi-experimental study with pretest-posttest with control group design. The study population included all the couples who had visited the Hamyaran Salamat Ravan center in Bojnourd city in the first half of 2017. Using available sampling method, 20 couples who had gained the lowest scores in Marital Adjustment Questionnaire and were qualified for participating in the research were selected and, then, they were assigned into two groups of experiment and control by using random assignment method. The data gathering tool was Dyadic Adjustment Scale of Spinner 1976 which was completed by two groups as pretest. Afterwards, the experiment group received the intervention (couple communication program), but the control group received no intervention. After finishing the training sessions, a posttest was taken by both groups. Also, both groups participated in a follow-up session after about 6 weeks. The data were analyzed through Analysis of variance with repeated measures by SPSS18 software .

Results: The results of repeated measures for comparing three phases for both groups showed that couple communication program has been effective in enhancing marital adjustment of couples and the results have been still significantly consistent in the follow-up stage ($F= 5.89, p < 0.01$) .

Conclusion: Results indicated the effectiveness of couple communication program on enhancing marital adjustment. It is recommended to counselors and family therapists to use this educational program in counseling centers and family education courses for improving couples relationships.

Keywords: Couple Therapy, Marriage, Education